

Dampak *Strict parents* terhadap Kecemasan Akademik dan Sosial Mahasiswa Generasi Z

Dewi Muthiah Wijayanti¹, Evi Winingsih²

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Surel: dewi.22129@mhs.unesa.ac.id

Abstract

This study aims to examine the impact of *strict parenting* on academic and social anxiety among Generation Z university students and to explore intergenerational value differences between parents and children. A descriptive qualitative method was employed, involving four students from various majors who were raised under *authoritarian parenting* styles. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that high parental control, achievement pressure, and limited emotional communication contribute to significant academic and social anxiety, particularly in evaluative contexts such as exams, presentations, and peer interactions. Moreover, the study identifies intergenerational value gaps: parents of the boomers and X generations emphasize discipline and conformity, while Generation Z children value emotional balance and mental health awareness. These contrasting values influence communication patterns and shape the psychological pressure experienced by students.

Keyword: Strict Parents, Academic Anxiety, Social Anxiety, Generational Gap

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak pola asuh *strict parents* terhadap kecemasan akademik dan sosial pada mahasiswa generasi Z, serta menelaah perbedaan nilai antar-generasi antara orang tua dan anak. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan partisipan empat mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas yang dibesarkan dalam pola asuh otoriter. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol ketat, tuntutan prestasi tinggi, serta komunikasi emosional yang minim menyebabkan kecemasan akademik dan sosial yang signifikan, terutama pada situasi evaluatif seperti ujian, presentasi, dan interaksi sosial. Selain itu, ditemukan adanya perbedaan nilai antar-generasi yaitu orang tua dari generasi *boomers* dan X masih memegang nilai tradisional berupa disiplin dan kepatuhan, sedangkan anak generasi Z menekankan keseimbangan emosional dan kesehatan mental. Perbedaan nilai ini berpengaruh terhadap pola komunikasi dan munculnya tekanan psikologis pada anak.

Kata Kunci: Strict Parents, Kecemasan Akademik, Kecemasan Sosial, Gap Generasi

PENDAHULUAN

Fenomena *strict parents* atau pola asuh otoriter bukanlah persoalan baru dalam kehidupan keluarga. Sejak lama, pola pengasuhan yang menekankan disiplin keras, aturan kaku, serta pengawasan tinggi telah mewarnai proses tumbuh kembang anak di berbagai lapisan masyarakat (Juliawati & Destiwati, 2022). Meskipun wacana kesehatan mental dan kebebasan berekspresi semakin menguat pada era modern, praktik ini tetap bertahan, bahkan kerap diwariskan secara tidak disadari dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pola asuh semacam ini memang dapat membentuk anak yang patuh dan berprestasi secara akademik, namun di sisi lain berisiko meninggalkan tekanan psikologis yang berlanjut hingga masa remaja dan dewasa muda (Hasibuan et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, tekanan tersebut sering terwujud dalam tuntutan untuk selalu berprestasi, menghindari kegagalan, dan memenuhi ekspektasi tinggi, sehingga mempengaruhi perkembangan emosi, kemampuan sosial, dan kesiapan akademik anak di setiap jenjang sekolah. Dampak ini menjadi semakin nyata ketika anak memasuki tahap pendidikan tinggi, di mana mereka berperan sebagai mahasiswa dengan tantangan akademik dan sosial yang lebih kompleks (Ivemark & Ambrose, 2021; Marginson, 2024).

Studi dari FKM UI (2020) menyebutkan sebanyak 48 % mahasiswa mengalami gangguan kecemasan, 55 % menunjukkan gejala depresi, dan 64 % memiliki kualitas tidur buruk. Hal tersebut menunjukkan tinggi mahasiswa mengalami kecemasan dan depresi, dengan sebagian besar responden mengaitkan beban psikologisnya dengan tuntutan akademik dan lingkungan sosial

yang kompetitif. Penelitian dari (Hasibuan et al., 2024) juga mengungkap bahwa anak yang dibesarkan dengan pola asuh ketat lebih rentan mengalami kecemasan, penurunan rasa percaya diri, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial maupun akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ekspektasi tinggi yang disertai kontrol berlebihan justru dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi anak muda baik dalam ranah akademik maupun sosial. Pola ini masih banyak dijumpai terutama pada orang tua dari generasi sebelumnya, yang dibentuk oleh nilai kolektivitas dan hierarki sehingga menempatkan disiplin dan kepatuhan sebagai prioritas utama.

Sementara itu, mahasiswa generasi muda saat ini tumbuh di tengah budaya digital yang sarat kebebasan berekspresi, akses informasi tanpa batas, dan kesadaran tinggi akan kesehatan mental (Thiagarajan et al., 2025; Wies et al., 2021). Pola ini sangat berbeda dengan pola nilai orang tua yang cenderung menekankan kepatuhan, prestasi, dan disiplin ketat. Perbedaan nilai tersebut sering memunculkan ketegangan di rumah dimana orang tua masih mempertahankan pola asuh dominan, sedangkan anak mengharapkan dukungan emosional dan komunikasi yang lebih sejajar (Haghshenas et al., 2024; Kuppens & Ceulemans, 2019). Kondisi ini sering menempatkan mahasiswa pada situasi yang paradoks. Di satu sisi mereka dituntut untuk memenuhi standar akademik dan sosial di kampus yang menekankan keberanian berpendapat dan interaksi terbuka, namun disisi lain, mereka masih dibayangi ekspektasi tinggi serta keterbatasan ruang ekspresi di rumah. Meta-analisis internasional menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Chi et

al., 2023; Tian-Ci Quek et al., 2019). Kecemasan ini sering muncul sebagai rasa takut dievaluasi, gugup saat presentasi, menghindari situasi evaluatif, atau menarik diri setelah interaksi menegangkan dimana gejala tersebut juga identik dengan kecemasan sosial dan berdampak negatif pada partisipasi akademik (Archbell & Coplan, 2022; Demir et al., 2023).

Interaksi antara pola asuh ketat dan kecemasan sosial/akademik ini memperbesar tekanan psikologis pada mahasiswa (Luo et al., 2025; Wei et al., 2025). Pola asuh otoriter tidak hanya dapat menyebabkan mahasiswa merasa kurang dipercaya atau dibatasi, tetapi juga meningkatkan kecemasan terkait kesalahan dan evaluasi. Pada gilirannya, kecemasan akademik dan sosial dapat meredam partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi, presentasi, atau organisasi kampus karena *fomo* (*fear of negative evaluation*) dan keengganan untuk menghadapi penghakiman publik (Cai & Yang, 2025; Haghshenas et al., 2024; Wu et al., 2025). Sejumlah penelitian terdahulu dari Ayunda & Affandi (2023) telah menunjukkan hubungan pola asuh ketat dengan kecemasan pada anak dan remaja. Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum banyak menyoroti konteks mahasiswa generasi Z yang menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang lebih kompleks serta gap nilai generasi dengan orang tua. Padahal, perbedaan generasi ini bukan sekadar perbedaan usia, tetapi mencerminkan perbedaan nilai dan cara pandang yang mempengaruhi praktik pengasuhan. Orang tua dari generasi sebelumnya cenderung menekankan disiplin dan kepatuhan sebagai bentuk kasih sayang, sementara anak dari generasi muda lebih mengharapkan dukungan emosional dan ruang dialog.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pola asuh otoriter orang tua atau *strict parents* berdampak terhadap kecemasan akademik dan sosial mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada bagaimana pengalaman kecemasan mereka dibentuk oleh pola asuh yang mengutamakan disiplin dan pengendalian. Dengan mengkaji dinamika tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi psikososial mahasiswa, sekaligus menyajikan wawasan praktis bagi orang tua, pendidik, dan konselor dalam mendukung kesejahteraan akademik dan sosial generasi muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang berfokus pada pengkajian pengalaman mahasiswa yang dibesarkan dengan *strict parents* serta kaitannya dengan kecemasan akademik dan sosial. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengumpulkan, menelaah, serta menganalisis pengalaman subjek secara mendalam dan kontekstual (Creswell & Creswell, 2017; Moleong, 2018).

Partisipan penelitian adalah empat mahasiswa semester akhir dari beberapa kampus berbeda di wilayah Surabaya dan Sidoarjo dengan jurusan beragam yaitu seni rupa, pendidikan luar biasa, dan PGSD. Seluruh partisipan berasal dari generasi Z dan memenuhi kriteria pernah dibesarkan dalam pola asuh *strict parents* oleh orang tua dari generasi *boomers* atau gen X dengan kelahiran tahun 1960–1976, serta memiliki pengalaman kecemasan akademik dan sosial. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive*

sampling berdasarkan kesesuaian kriteria penelitian.

Instrumen penelitian ini berupa pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun peneliti berdasarkan indikator teori pola asuh (Baumrind, 1991; Louis, 2022) dan indikator kecemasan akademik maupun sosial (Archbell & Coplan, 2022; Tian-Ci Quek et al., 2019). Pedoman wawancara terdiri atas beberapa kelompok indikator yang digali sebagaimana tabel berikut:

Tabel 1. Aspek dan Indikator Pedoman Wawancara

Aspek	Indikator
Pola asuh otoriter	Bentuk kontrol orang tua, aturan dan hukuman, ekspektasi prestasi, serta komunikasi emosional.
Kecemasan akademik	Pengalaman tekanan belajar, rasa takut gagal, reaksi emosional dan fisik terhadap ujian, serta pengaruh ekspektasi orang tua.
Kecemasan sosial	Rasa takut dinilai, kesulitan berinteraksi, serta rasa percaya diri.
nilai dalam pengasuhan	Persepsi terhadap nilai hidup, komunikasi, serta pandangan orang tua terhadap kesehatan mental.

Butir pertanyaan wawancara bersifat terbuka dan dikembangkan secara fleksibel dari indikator tersebut. Wawancara dilakukan secara *hybrid*, dimana pada tahap *screening* awal diberikan secara daring untuk mengidentifikasi partisipan yang sesuai, sedangkan wawancara mendalam dilakukan sesuai pedoman baik secara tatap muka maupun daring.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik Braun & Clarke (2023) dengan mengidentifikasi, mengkode, dan mengelompokkan jawaban responden menjadi tema-tema yang menggambarkan keterkaitan pola asuh otoriter dengan kecemasan akademik maupun sosial. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai informasi yang diperoleh dari partisipan dan referensi untuk memastikan keakuratan dan objektivitas temuan (Blumenson, 2025; Nurfajriani et al., 2024). Alur penelitian tersebut digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Alir Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Asuh *Strict parents*

Hasil temuan menunjukkan bahwa pola asuh ketat/otoriter ditandai oleh aturan rumah tangga yang ditetapkan sepenuhnya oleh orang tua, dengan sangat sedikit pelibatan anak dalam pembuatan keputusan. Semua responden menyebut bahwa sejak kecil mereka terbiasa menerima aturan tanpa ruang untuk berdiskusi. R1 menuturkan, “*Aturan dibuat oleh orang tua, terutama ayah; saya jarang dilibatkan.*” R3 mengungkap, “*Dilarang menginap di rumah sahabat, keluar tanpa izin atau lama, memakai pakaian tertentu, hingga*

harus rangking 1.” Sebagian besar responden juga mengungkapkan bahwa orang tua selalu memantau aktivitas sosial, terutama soal teman atau hubungan lawan jenis, dan menekankan bahwa keberhasilan akademik adalah standar utama dalam rumah itu. Aturan-aturan ini bersifat preskriptif dan mengikat seperti larangan sosial, pembatasan pergaulan lawan jenis, dorongan kuat terhadap prestasi akademik, dan kewajiban mengikuti kegiatan agama atau ekstrakurikuler yang dianggap dapat mencerminkan citra keluarga.

Selain itu, sebagian responden juga menuturkan konsekuensi langsung ketika mereka melanggar atau gagal memenuhi ekspektasi. Bentuk hukuman bervariasi, mulai dari dimarahi di depan umum, diberi silent treatment, hingga pembatasan hak-hak tertentu. R3 menggambarkan, “*Kalau saya melanggar aturan, orang tua marah besar bahkan di depan orang lain.*” R1 menyebut, “*Saat tidak memenuhi, orang tua jadi marah dan dingin; saya merasa tidak berharga.*” Kehadiran hukuman ini memperlihatkan bahwa pola *strict parenting* pada kasus ini tidak hanya berupa kontrol aturan, tetapi juga penegakan disiplin melalui sanksi emosional.

Dalam penelitian ini, istilah *strict parenting* digunakan sebagai pengembangan konseptual dari gaya *authoritarian parenting* yang diperkenalkan Baumrind (1991), yaitu pola pengasuhan yang menekankan kontrol tinggi, tuntutan kepatuhan, dan sedikit tanggapan emosional (Juliawati & Destiwati, 2022). Literatur modern menegaskan bahwa orang tua otoriter sering diidentifikasi dengan penggunaan hukuman ketat tanpa penjelasan, komunikasi satu arah, dan regulasi emosi

anak (Kuppens & Ceulemans, 2019). Dengan kata lain, temuan ini menunjukkan pola kontrol *top-down* yang kuat sebagai ciri utama gaya *authoritarian parenting* dimana orang tua memberikan ekspektasi tinggi, mengatur perilaku anak secara ketat, dan menggunakan hukuman untuk menegakkan kepatuhan sambil memberi sedikit ruang komunikasi emosional atau partisipasi anak (Adzani, 2021).

Baumrind (1991) juga menekankan bahwa gaya pengasuhan otoriter dalam jangka panjang dapat berdampak pada tekanan psikologis anak (Chen, 2023). Studi oleh Hasibuan et al. (2024) juga menyebutkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan *strict parenting* melaporkan *self-esteem* yang lebih rendah dan tingkat stres serta kecemasan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan rekan mereka yang mengalami pola asuh lebih seimbang. Temuan-temuan ini memperkuat narasi responden penelitian ini, bahwa tuntutan prestasi, larangan sosial, minimnya komunikasi emosional, serta hukuman merupakan elemen nyata dari pola asuh ketat yang mereka alami.

Kecemasan Akademik

Keempat responden menunjukkan pengalaman kecemasan akademik yang konsisten terkait tuntutan orang tua yang ketat. Tekanan ini muncul sejak masa sekolah dasar hingga perguruan tinggi, ketika nilai dan pencapaian akademik dijadikan standar utama keberhasilan anak. R2 menyampaikan bahwa keberhasilan akademik menjadi “ukuran utama” dalam rumahnya dan sering diawasi dalam setiap ujian atau lomba. R2 menuturkan bahwa ia “*dipaksa ikut lomba/kegiatan, tuntutan prestasi, rangking, dan berujung menangis karena beban.*” Tuntutan akademik yang

preskriptif ini membuat anak merasa belajar bukan lagi sebagai proses pengembangan diri, melainkan beban yang harus ditanggung agar tidak mengecewakan orang tua.

Para responden juga menggambarkan momen spesifik yang memicu tekanan emosional seperti pengumuman nilai ujian, kegagalan meraih juara, atau dimarahi di depan umum setelah mendapat nilai yang dianggap rendah. Tekanan tersebut berdampak pada kecemasan mereka ketika dimarahi atau diabaikan bila nilai turun, hingga kecenderungan menunda tugas bukan semata karena malas tetapi karena takut hasilnya tidak sempurna. Selain itu, responden menggambarkan dampak pola asuh *strict* pada cara belajar mereka. Mulai dari menjadi perfeksionis, hingga memaksa diri agar selalu bisa diandalkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pola asuh otoriter memainkan peran sentral dalam pembentukan pengalaman kecemasan akademik anak. Seorang responden mengungkapkan, “*Saat saya tidak mendapat juara, mereka jadi marah dan dingin; saya menangis*” (R1). Urutan itu memperlihatkan bahwa aturan, momen kegagalan, dan reaksi emosional menjadi pola yang berulang.

Kondisi fisik dan emosional yang dialami para responden menunjukkan bahwa tekanan itu bukan sekadar pikiran, tetapi dirasakan seperti “*Lelah, kosong, bingung, cemas, menangis*” (R3). R1 menjelaskan, “*Sering, ketika menjelang presentasi... terlihat banyak orang... dan ketika ujian, membuat cemas takut nilai di bawah rata-rata.*” Bahkan kegiatan sederhana seperti bertanya pada dosen pun memicu gejala fisik. R1 mengungkapkan “*Meski kadang hanya sebatas ingin bertanya pada guru, dosen, atau mengemukakan pendapat... jantungku deg-degan dan selalu cemas*”

Kutipan-kutipan ini menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua berpengaruh sampai pada perilaku akademik sehari-hari dan bukan hanya hasil akhirnya. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, muncul perasaan negatif terhadap diri sendiri. R3 menyebutkan, “*Saat tidak juara, saya merasa tidak berharga*”. Hal tersebut menunjukkan pergeseran hubungan orang tua-anak dari dukungan ke jarak emosional ketika ekspektasi gagal dipenuhi.

Responden 4 bahkan menuturkan pengalaman lebih berat dimana tekanan prestasi sejak sekolah menengah membuatnya drop dan sempat opname, bahkan pernah berpikir untuk melakukan *suicide*. Perbedaan pengalaman ini memperlihatkan bagaimana pola asuh *strict* dapat memunculkan intensitas kecemasan yang beragam. Namun, dalam kasus R4, orang tuanya mulai lebih terbuka dalam beberapa waktu terakhir sehingga ia merasa lebih santai dalam belajar. Transformasi semacam ini menunjukkan bahwa pola asuh *strict* tidak selalu “mati,” melainkan bisa berubah dalam konteks nilai dan pemahaman seiring berjalanannya waktu. Dari kasus-kasus yang dianalisis, terlihat bahwa *strict parenting*, dengan aturan preskriptif dan ekspektasi tinggi, membentuk atmosfer tekanan psikologis yang nyata pada responden, bukan hanya dalam prestasi, tetapi juga pada mental dan emosi mereka.

Temuan ini sejalan dengan kerangka Lazarus (1984) yang menjelaskan anak mengevaluasi tuntutan orang tua sebagai ancaman terhadap harga diri dan penerimaan sosial ketika ekspektasi melebihi kemampuan mereka (Ahmadi Varzaneh et al., 2024). Karena sumber stres berasal dari otoritas yang tidak dapat diubah (orang tua), strategi coping yang muncul cenderung

menghindar seperti menyendiri, tidur, doa/zikir sebagaimana dilaporkan responden. Hal tersebut menunjukkan korelasi antara *strict parenting* dan kecemasan akademik bukan hanya karena “tuntutan tinggi” semata, tetapi karena pola asuh ini membentuk persepsi bahwa cinta dan penerimaan bergantung pada prestasi, yang kemudian memicu *appraisal* ancaman dan reaksi kecemasan.

Pola ini selaras dengan penelitian Lusiane & Garvin (2019) yang mengindikasikan bahwa tekanan orang tua turut dikaitkan dengan tingginya perfeksionisme siswa di Jakarta, yang dapat menjadi faktor pendukung kecemasan akademik. Data responden juga menunjukkan mekanisme serupa dimana kegagalan akademik diikuti sikap dingin orang tua menumbuhkan rasa takut dan harga diri rendah, yang menjadi pemicu kecemasan menjelang ujian dan presentasi. Temuan dari Ayunda & Affandi (2023) menemukan hal yang sama pada siswa SMA di Indonesia yang menyebut jika pola asuh otoriter berkorelasi positif dengan stres akademik. Dengan demikian, data kualitatif penelitian ini dan literatur sebelumnya bersama-sama menegaskan bahwa *strict parenting* bukan hanya fenomena aturan ketat, tetapi mekanisme yang menempatkan prestasi sebagai syarat penerimaan sehingga memicu kecemasan akademik.

Kecemasan Sosial

Hasil temuan menunjukkan bahwa pembatasan sosial yang ketat oleh orang tua berkorelasi dengan perasaan “berbeda” dan terbatas dibanding teman sebaya. Sebagian responden menyebut tidak diizinkan menginap di rumah teman, dibatasi bergaul dengan lawan jenis, atau dibatasi aktivitas luar sekolah.

Mereka juga menyampaikan bahwa pengalaman dipermalukan atau dimarahi di depan umum membuat mereka lebih berhati-hati dan ragu berinteraksi. Mayoritas menyatakan adanya rasa takut, malu, atau cemas saat berada di lingkungan baru.

Sebagian besar responden menyatakan merasa berbeda atau terbatas dibanding teman sebaya karena beberapa aturan atau pembatasan seperti “*tidak boleh keluar lama/tanpa izin, memakai baju-baju tertentu, harus ikut kegiatan agamis tertentu..*” Pola pembatasan ini mempersempit pengalaman sosial mereka dan berpotensi memicu kecemasan saat harus berinteraksi di luar lingkungan aman. Sebagian besar responden juga menunjukkan kecemasan dalam interaksi publik. R1 menuturkan sering gugup bahkan untuk bertanya di kelas atau berbicara di depan orang banyak. Ia menyebut jantungnya berdebar dan merasa takut salah. R2 mengatakan ia selektif mengikuti kegiatan karena takut dinilai orang lain, “*Takut dinilai; jadi memilih kegiatan yang aman.*” Kedua kasus ini memperlihatkan gejala khas kecemasan sosial berupa perasaan takut dinilai dan penghindaran situasi evaluatif yang sejalan dengan studi yang menyebutkan bahwa kecemasan sosial sering dijelaskan melalui konsep *fear of negative evaluation*, yakni ketakutan seseorang terhadap evaluasi negatif dari orang lain dalam situasi sosial dan keadaan yang menghambat keaktifan dan interaksi sosial mahasiswa (Mar’atussolihah et al., 2024).

Ketika menghadapi interaksi sosial yang menegangkan, mereka melaporkan perasaan lelah, bingung, atau memilih menyendiri setelahnya. Strategi coping yang dominan adalah menarik diri, beralih ke hobi, atau tidur.

Sementara itu, pengalaman R4 dalam hal ini menunjukkan pola berbeda. Ia menuturkan, “*Saya sangat suka ketika harus berbicara di depan banyak orang, suka saat orang-orang memusatkan perhatiannya, memikirkan strategi untuk mendapatkan/pertahankan atensi.*” Meskipun ia pernah mengalami pola asuh *strict* di awal, perubahan pola asuh yang lebih terbuka dapat berkontribusi pada kepercayaan dirinya. Variasi ini menggambarkan bahwa meskipun pola asuh otoriter dapat memicu kecemasan, dampaknya bisa dimoderasi oleh faktor lain, seperti perubahan lingkungan dan dukungan keluarga.

Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua dapat memoderasi atau meredam efek negatif faktor-faktor *stressor* pada kesejahteraan psikologis (Akmal, 2025). Di samping itu, studi lokal lain menunjukkan bahwa dukungan sosial/emosional keluarga berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga komunikasi terbuka dan responsivitas orang tua menjadi aspek penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis meskipun terdapat gaya pengasuhan yang ketat (Fajri & Kusumaningrum, 2024).

Jika ditinjau dari teori coping, Lazarus (1984) membedakan antara *coping problem-focused* dan *emotion-focused*. Mayoritas responden memilih strategi *avoidant* atau emosional yang umumnya muncul ketika individu merasa tidak punya kontrol atas sumber tekanan. Strategi ini memang dapat meredakan emosi sesaat, tetapi bila terus berulang dapat memperdalam isolasi sosial. Di sisi lain, responden seperti R4 menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi proaktif seperti *problem-focused coping*, yang justru mendukung rasa percaya diri.

Perbedaan Nilai Generasi

Perbedaan nilai antar-generasi sering mempengaruhi cara orang tua memandang kesehatan mental dan pola asuh. Gambaran ini tampak pada orang tua responden penelitian. Keempat memiliki orang tua kelahiran 1960- 1976 yang menggambarkan aturan rumah tangga dan harapan akademik yang kaku, komunikasi emosional yang minim, serta pandangan kesehatan mental yang cenderung diabaikan. Keempat responden menuturkan bahwa sejak kecil mereka diarahkan untuk fokus belajar, mengikuti lomba, dan patuh pada aturan. Kebutuhan emosional jarang ditanyakan. R1 menulis, “*Orang tua hanya fokus pada nilai dan tingkah laku, jarang menanyakan perasaan saya.*” Hal ini memperlihatkan corak nilai generasi yang lebih tradisional dan berorientasi prestasi. Keempat responden juga sepakat bahwa orang tua “jaman dulu” lebih menekankan disiplin dan prestasi, sementara mereka sebagai Gen Z merasa kebutuhan emosionalnya lebih penting diperhatikan.

Secara historis, orang tua yang lahir pada rentang 1960–1970 tumbuh dalam konteks sosial-kultural dan ekonomi yang menekankan disiplin, kepatuhan terhadap norma, dan orientasi prestasi formal. Periode ini ditandai oleh norma pendidikan yang menempatkan kepatuhan dan keberhasilan akademik sebagai indikator mobilitas sosial. Struktur keluarga dan peran gender yang lebih kaku juga mendukung gaya pengasuhan yang menekankan kontrol dan otoritas orang tua. Sejalan dengan itu, penelitian dari Aulia et al. (2023) tentang *What Baby Boomers Need for Parenting Their Generation Z Children* menemukan bahwa orang tua dari generasi *Baby Boomers* masih memegang nilai-nilai tradisional dalam

pengasuhan, terutama terkait kepatuhan dan kontrol. literatur generasi dan studi lokal menunjukkan bagaimana nilai tersebut menular ke praktik pengasuhan, termasuk menurun pada generasi selanjutnya. Oleh karena itu, laporan responden tentang aturan preskriptif dan minim dialog dapat dilihat sebagai manifestasi nilai generasi tersebut.

Sebaliknya, orang tua yang lahir pada generasi 1980-an atau gen Y (milenial) mulai mengalami paparan informasi dan pendidikan yang lebih luas daripada sebelumnya, sehingga beberapa di antaranya menampilkan pergeseran menuju pendekatan pengasuhan yang lebih supotif (Hafifah & Widjayatri, 2022). Dengan kata lain, meskipun generasi 1980-an mungkin pada awalnya menerapkan nilai disiplin yang mirip dengan orang tua yang lebih tua, mereka lebih banyak mengalami transisi yaitu pelunakan aturan dan peningkatan perhatian pada kesejahteraan psikologis anak karena paparan sosial dan pendidikan yang berbeda. Penelitian dari Permatasari & Astana (2025) menunjukkan bahwa generasi orang tua yang sedikit lebih muda mulai menunjukkan pergeseran nilai, meskipun masih ada ekspektasi akademik yang tinggi, mereka lebih terbuka terhadap komunikasi emosional dan partisipasi anak dalam keputusan keluarga.

Harapan di balik penerapan nilai tersebut sebenarnya bukan semata-mata membatasi anak, melainkan membentuk anak yang mandiri mencegah anak “terjerumus” pada pergaulan buruk, serta memastikan kesuksesan akademik agar memperoleh pekerjaan yang baik. Kebanyakan orang tua generasi ini juga mengulang pola pengasuhan yang mereka alami sendiri yang dibesarkan dengan aturan ketat dan nilai kolektivitas yang kuat sehingga mereka percaya

bahwa cara itu “teruji” membentuk karakter anak (Permatasari & Astana, 2025). Namun, responden yang lahir dalam generasi muda dan humanistik, memaknai nilai-nilai tersebut bukan sebagai bimbingan, tetapi sebagai tuntutan dan kontrol yang mengurangi ruang dialog. *“Orang tua hanya fokus pada nilai dan tingkah laku, jarang menanyakan perasaan saya, meski itu menyakiti saya”* ungkap R1.

Beberapa responden bahkan menggambarkan adanya stigma atau penyangkalan terhadap isu kesehatan mental seperti *“anak dianggap tidak punya beban emosional”*, atau ketika mengalami hambatan mental akan dikaitkan dengan *“iman tipis”*. Pada saat yang sama, responden juga menyampaikan harapan akan pola asuh yang tetap mendukung prestasi tetapi disertai perhatian pada kondisi emosional dan ruang komunikasi. Mereka menginginkan orang tua untuk *“tetap tegas tetapi mau mendengar”* atau memberi kesempatan berdiskusi sebelum membuat aturan.

Pada kasus R4 menunjukkan dinamika menarik. Ia menceritakan, *“Orang tua melihat anak yang mengalami trauma/kesehatan mental dianggap kurang penting, fokus ke fisik & akademik, cenderung denial.”* Namun dalam beberapa waktu terakhir orang tuanya mulai lebih terbuka seperti upgrade wawasan, mulai terbuka dan menanyakan isu kesehatan mental, bahkan mempertimbangkan psikolog/psikiater. Dari pola aturan ‘kamu harus berusaha lebih keras’ berubah menjadi ‘yang penting jangan stres, kerjakan dengan tenang.’” Narasi ini menunjukkan bahwa meskipun awalnya *strict*, nilai orang tua bisa bergeser seiring waktu dan paparan informasi baru. orang tua yang awalnya

strict/denial dapat menjadi lebih suportif dan peduli pada kesehatan mental. Persepsi tentang perbedaan nilai antar-generasi ini memberi konteks penting bagi pemahaman dampak pola asuh *strict* terhadap kecemasan akademik dan sosial mahasiswa.

Demikian pula, studi Malikh (2024) mencatat bahwa dalam komunitas yang masih memegang nilai tradisional orang tua sering menggunakan kontrol berbasis norma sosial sebagai bentuk pengajaran disiplin, dan hal ini tidak selalu disertai dukungan emosional yang memadai sehingga anak terkadang menanggung tekanan psikologis internal. Selain itu, variasi pengalaman antar responden menunjukkan bahwa efek kontrol tidak selalu menghasilkan kecemasan yang sama. Beberapa responden menyebut bahwa meskipun tekanan dan aturan ketat hadir, mereka telah mengembangkan strategi adaptasi seperti mempersiapkan diri lebih awal untuk ujian, atau mencoba menyembunyikan perasaan takut agar tidak memperburuk konflik di rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua individu yang dibesarkan dengan pola asuh otoriter mengalami dampak psikologis yang sama karena faktor moderasi seperti dukungan internal, komunikasi teman sebaya, atau keyakinan pribadi

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa pola asuh *strict parents* dapat memunculkan tekanan psikologis dan kecemasan karena rasa takut gagal, perfeksionisme, serta kekhawatiran berlebih menjelang ujian atau presentasi, yang dapat menurunkan harga diri dan motivasi intrinsik belajar. Pembatasan sosial yang diterapkan sejak kecil juga

berkontribusi pada kecemasan sosial seperti cemas, gugup berbicara di depan umum, takut dinilai negatif, dan kecenderungan menarik diri dari situasi sosial. Hasil penelitian memperlihatkan adanya kesenjangan nilai antara orang tua generasi *Baby Boomer* dan gen X yang menekankan disiplin dan kepatuhan, dengan anak generasi Z yang membutuhkan dukungan emosional dan komunikasi yang sehat. Meskipun demikian, variasi responden menunjukkan adanya pergeseran nilai antar-generasi, di mana orang tua yang semula otoriter mulai lebih terbuka terhadap isu kesehatan mental dan komunikasi emosional dapat mengurangi dampak dari pola asuh *strict*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing akademik, Prof. Najlatun Naqiyah, M.Pd dan Ibu Devi Ratnasari, M.Pd. selaku dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan sebaya yang telah memberikan dukungan moral dan bantuan dalam proses pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR RUJUKAN

Adzani, F. (2021). *Ciri-Ciri Strict parents Dan Dampaknya Pada Anak*.

<https://www.sehatq.com/Artikel/Ciri-Ciri-Strict-Parents-Dan-Dampaknya-Pada-Anak>

Ahmadi Varzaneh, M., Shahsavari, M. R., & Mousavi, S. (2024). The relationship between the stress of parental and teacher academic

expectations and student anxiety: The mediating role of social skills. *Research and Development in Medical Education*, 13, 24. <https://doi.org/10.34172/rdme.33237>

Akmal, S. Z. (2025). Peran moderasi dukungan orang tua dalam hubungan antara ketidaksesuaian tujuan karier dan revisi tujuan karier dewasa muda. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(2), 291–305. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i2.10867>

Akmal Zayyan Malikh. (2024). Influence of Authoritarian Parenting on Adolescent Psychology in Batam City: A Mixed-Methods Study. *Acta Psychologica*, 2(4), 131–140. <https://doi.org/10.35335/psychologia.v2i4.46>

Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>

Aulia, C., Retnowati, S., & Reginasari, A. (2023). Quality Time: What Baby Boomers Need for Parenting Their Generation Z Children. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(2), e07. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i2.5240>

Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent

competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 59–95. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1021139>

Blumenson, M. (2025). *The Patton Papers: 1940–1945*. Hachette+ ORM.

Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>

Cai, Z., & Yang, S. (2025). “I would never have become an interpreter without social media”: online social media’s motivational dynamics in self-regulated interpreting learning. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1499584>

Chen, Y. (2023). The Psychological Impact of Authoritarian Parenting on Children and the Youth. In *Proceedings of the 2022 2nd International Conference on Modern Educational Technology and Social Sciences (ICMETSS 2022)* (pp. 888–896). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-494069-45-9_107

Chi, T., Cheng, L., & Zhang, Z. (2023). Global prevalence and trend of anxiety among graduate students: A systematic review and meta-analysis. *Brain and Behavior*, 13(4).

<https://doi.org/10.1002/brb3.2909>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.

Demir, Ö., Cinar, M., & Keskin, S. (2023). Participation style and social anxiety as predictors of active participation in asynchronous discussion forums and academic achievement. *Education and Information Technologies*, 28(9), 11313–11334. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11517-3>

Esyah Ayunda, A., & Rusyid Affandi, G. (2023). Peranan Self-Efficacy Dan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecenderungan Stress Akademik Pada Siswa SMK. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 369–379. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4819>

Fajri, D. W. A., & Kusumaningrum, F. A. (2024). The Relationship Between Authoritarian Parenting and Psychological Well-Being in Adolescents. *Unisia*, 42(1), 25–56. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol42.iss1.art2>

FKM UI, F. U. (2020). *Kelola stres: Tantangan sekaligus jawaban permasalahan kesehatan mental mahasiswa*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <https://fkm.ui.ac.id/kelola-stres-tantangan-sekaligus-jawaban-permasalahan-kesehatan-mental-mahasiswa/>

Hafifah, S., & Widjayatri, R. R. D.

(2022). Pengaruh pola asuh generasi X dan generasi Y (milenial) terhadap karakter anak usia dini. *QURROTI*, 4(1), 33–44.

Haghshenas, R., Fereidooni-Moghadam, M., & Ghazavi, Z. (2024). The relationship between perceived parenting styles and anxiety in adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 25623. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-77268-y>

Hasibuan, R. T., Daman, D., Sasmiyarti, S., & Fitriana, D. (2024). Dampak Pola Asuh Strict Parents terhadap Perkembangan Psikologis Anak. *Journal on Education*, 7(1), 3903–3916. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i1.6982>

Ivemark, B., & Ambrose, A. (2021). Habitus Adaptation and First-Generation University Students' Adjustment to Higher Education: A Life Course Perspective. *Sociology of Education*, 94(3), 191–207. <https://doi.org/10.1177/00380407211017060>

Juliawati, J., & Destiwati, R. (2022). Keterbukaan Diri Remaja Akhir dalam Komunikasi Keluarga Strict Parents di Bandung. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(7), 9665. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i7.8748>

Kuppens, S., & Ceulemans, E. (2019). Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept. *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 168–181. <https://doi.org/10.1007/s10826>

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 445). Springer.
- Louis, J. P. (2022). The Young Parenting Inventory (YPI-R3), and the Baumrind, Maccoby and Martin Parenting Model: Finding Common Ground. *Children*, 9(2), 159. <https://doi.org/10.3390/children9020159>
- Luo, Z., Li, H., & Xiong, Y. (2025). The double-edged perfectionist parenting: an examination of its impact on adolescent internet gaming addiction (IGA). *BMC Psychology*, 13(1), 1033. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03366-9>
- Lusiane, L., & Garvin. (2019). Tekanan Orangtua, Perfeksionisme, dan Ketidakjujuran Akademik pada Pelajar di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 60–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.726>
- Mar'atussolihah, U., Fitriani, A., & Cahya Izzati, I. D. (2024). Fear of Negative Evaluation (FNE), Parent Attachment, dan Kecemasan Sosial: Menguraikan Keterkaitannya dalam Kehidupan Mahasiswa. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 96–102. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.54954>
- Marginson, S. (2024). Student self-formation: an emerging paradigm in higher education. *Studies in Higher Education*, 49(4), 748–762. <https://doi.org/10.1080/03075079.2024.285111>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Afgani, M. W., & Sirodj, R. A. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Permatasari, T., & Astana, A. C. (2025). The Millennial Fathers' Role in Parenting between Tradition and Equality. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.11552>
- Thiagarajan, T. C., Newson, J. J., & Swaminathan, S. (2025). Protecting the Developing Mind in a Digital Age: A Global Policy Imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493–504. <https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>
- Tian-Ci Quek, T., Wai-San Tam, W., X. Tran, B., Zhang, M., Zhang, Z., Su-Hui Ho, C., & Chun-Man Ho, R. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
- Wei, J., Gu, W., Xiao, H., & Nie, Y. (2025). How Perceived Positive Parenting Style Protects Against Academic Procrastination in Children: The Mediating Roles of

Emotional Resilience and School
Emotional Engagement. *Behavioral
Sciences*, 15(7), 890.
<https://doi.org/10.3390/bs1507089>
0

Wies, B., Landers, C., & Ienca, M. (2021). Digital Mental Health for Young People: A Scoping Review of Ethical Promises and Challenges. *Frontiers in Digital Health*, 3. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2021.697072>

Wu, W., Zhang, J., & Jo, N. (2025). Fear of Missing out and Online Social Anxiety in University Students: Mediation by Irrational Procrastination and Media Multitasking. *Behavioral Sciences*, 15(1), 84. <https://doi.org/10.3390/bs1501008>
4